

KM

สำนักงานสรรพสามิตพื้นที่อุดรธานี

สาขาบ้านผือ

ประจำเดือน มิถุนายน 2564

PANDUAN



MENCEGAH DIRI

DARIPADA WABAK CORONAVIRUS (COVID-19)



Sentiasa memeriksa suhu badan setiap hari



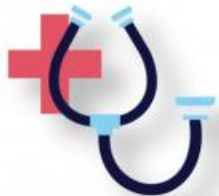
Cuci tangan dengan cara yang betul, cuci tangan dengan sabun atau alkohol gel



Perhatikan keadaan badan, demam, selsema berhingus, sakit tekak, susah bernafas, sakit badan dan sebagainya.



Pakai penutup mulut dan hidung (mask) dengan cara yang betul, selalu bertukar penutup mulut dan hidung (mask) setiap hari, dan buang penutup mulut dan hidung (mask) dalam tong sampah yang bertutup



Jika terdapat suhu badan 37.5 c^* ke atas atau terdapat keadaan badan yang tersebut di atas, maka perlu segera pergi jumpa doktor



Batuk dan bersin dengan cara yang betul

PANDUAN



MENGAMAL DIRI DI TEMPAT KEDIAMAN/
TEMPAT TINGGAL UNTUK MENCEGAH
DARIPADA WABAK CORONAVIRUS (COVID -19)

Penduduk



Elakkan diri dari keluar ke tempat awam, jika perlu mesti pakai penutup mulut dan hidung (mask)



Sentiasa cuci tangan dengan sabun atau alkohol gel dengan cara yang betul



Tidak berkongsi barangan peribadi dengan orang lain

Pengurus/Penjaga tempat kediaman



Sediakan papan tanda penerangan keadaan wabak di kawasan kediaman



Sediakan alkohol gel/pencuci tangan di tempat awam, serta memaklumkan kepada pekerja dan penduduk sentiasa pakai penutup mulut dan hidung (mask)



Jaga kebersihan tempat yang sentiasa digunakan seperti lif, butang lif, telefon, ruang utama dan sebagainya

PANDUAN



MENGAMALKAN DIRI DI TEMPAT KERJA
UNTUK MENCEGAH
DARIPADA WABAK CORONAVIRUS (COVID -19)



Memberi dan menyediakan
maklumat tentang pengawalan
penyebaran wabak kepada
pekerja di tempat kerja



Sentiasa memantau pekerja
yang berisiko,
sekiranya terjumpa pekerja dijangkiti
wabak, segera berhenti kerja dan terus
berkurung diri



Menyediakan tempat
pemeriksaan suhu badan atau
perhatikan keadaan badan
seperti batuk, bersin,
dan sebagainya sebelum masuk
di kawasan tempat kerja



Asingkan orang yang bersentuhan dan bergaulan
rapat dengan pesakit yang telah dijangkiti
wabak untuk segera berhenti kerja dan berkurung diri
supaya memerhatikan tanda-tanda penyakit selama 14 hari



Sentiasa membersihkan
alat-alat di tempat
kerja dan kawasan yang kerap disentuh oleh orang ramai

PANDUAN



UNTUK PENIAGA MENCEGAH DARIPADA WABAK CORONAVIRUS (COVID-19)

Di tempat kerja



Memberi maklumat tentang pencegahan penyebaran wabak coronavirus (covid-19) kepada pekerja



Sentiasa memantau pekerja yang berisiko, sekiranya terjumpa perkerja dijangkiti wabak, segera berhenti kerja dan segera berkurung diri



Sediakan tempat pemeriksaan suhu badan dan perhatikan keadaan badan seperti batuk, bersin, selsema, dan sebagainya sebelum masuk ke kawasan tempat kerja

Di hotel, kedai makan, kedai belurut dan spa



Bertanya sejarah perjalanan pelanggan dan perhatikan keadaan kesihatannya



Sediakan penutup mulut dan hidung (mask) dan alkohol gel untuk pelanggan



Mengguna penutup mulut dan hidung (mask) dan sarung tangan semasa bertugas.
Sentiasa bersihkan barang-barangan yang kerap diguna.

Syarikat pelancongan dan pemandu pelancong



Maklumkan langkah-langkah pengawasan dan pemeriksaan kepada pelanggan serta memberikan panduan mengenai insuran kesihatan



Maklumkan maklumat bagi kawasan yang berisiko menjangkiti wabak kepada pelanggan dan elakkan diri daripada tempat tumpuan ramai



Selalu membersihkan kereta yang membawa pelanggan

คำศัพท์

- ◉ **Work From Home (WHF)** คือ การทำงานจากที่บ้าน
- ◉ **Wearing a face mask in public to prevent infection.** สวมใส่ Mask ทุกครั้ง เมื่อต้องออกไปยังที่สาธารณะ
- ◉ **Eating hot food.** ทานอาหารร้อน และสุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง
- ◉ **Infection (n.)** - การติดเชื้อ
- ◉ **Epidemic (n., Adj.)** - โรคระบาด
- ◉ **Contract (v.)** - ติดเชื้อ
- ◉ **Contagion (n.)** - การแพร่กระจาย, การติดต่อ
- ◉ **Spread (v.,n.)** - กระจาย
- ◉ **Prevention (n.)** - การป้องกัน, การยับยั้ง
- ◉ **Lock down (v.)** - ปิดเมือง, จำกัดอาณาเขต
- ◉ **Transmission (n.)** - การส่งต่อเชื้อโรค
- ◉ **Local transmission (n.)** - การแพร่ระบาดในประเทศ
- ◉ **Global Pandemic (n.)** - การระบาดใหญ่ทั่วโลก
- ◉ **Announce (v.)** - ประกาศ

คำศัพท์

- Treatment (n.) - การรักษา
- Human Contact (n.) - การติดต่อจากมนุษย์
- Disease (n.) - การเจ็บป่วย, โรค
- Symptom (n.) - อาการ
- Panic (n, Adj.) - ตื่นตกใจ
- Pneumonia (n.) - โรคปอดบวม
- Isolation (n.) - การแยกกัก (ใช้กับคนป่วยที่ตรวจพบหรือมีอาการ ต้องเข้าห้องความดันลบ)
- pandemic - การระบาดที่แพร่กระจายในวงกว้างไปทั่วโลก
- communicable disease - โรคติดต่อ
- symptoms - อาการ
- disease - โรค
- infect - ติดเชื้อ
- pandemic - การระบาดของโรค
- contamination - การปนเปื้อน
- fever - ไข้
- quarantine - การกักตัว
- Home Quarantine - กักตัวเองที่บ้าน
- incubation period - ระยะฟักตัว



คำศัพท์

- avoid - หลีกเลียง
- hand sanitizer - เจลล้างมือ
- spread - แพร่กระจาย
- droplets - ละอองน้ำลาย
- patient - ผู้ป่วย
- spreader - ผู้แพร่กระจาย
- surgical mask - หน้ากากอนามัย
- self-monitoring - การสังเกตอาการตัวเอง
- Close contact - ผู้สัมผัสใกล้ชิดชิดกับผู้ป่วย
- transmission - การแพร่เชื้อ
- prevent - ป้องกัน
- protect - ปกป้อง
- social distancing - การเว้นระยะห่างจากสังคม
- Cough sneeze - ไอจาม